

СЕКРЕТЫ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
ТАТАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

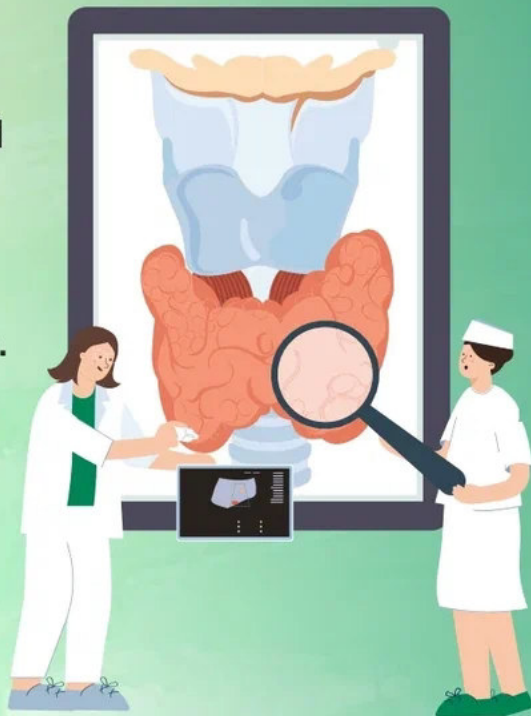


Что такое щитовидная железа?

Щитовидная железа –

это важнейший орган эндокринной системы, который располагается в области шеи спереди, чуть ниже щитовидного хряща, и по форме напоминает «бабочку».

Если щитовидная железа функционирует неправильно, то физическое и психическое состояние человека заметно ухудшается.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



ЗД  РОВАЯ
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Гормоны щитовидной железы

Щитовидная железа – эндокринный орган.
Основными гормонами, которые она вырабатывает, являются:

Тироксин (Т4) – занимает около 90 % от общего количества гормонов, вырабатываемых щитовидной железой.
Малоактивный, является предшественником гормона Т3.

Трийодтиронин (Т3) – примерно в 3-5 раз превосходит по активности Т4 и оказывает непосредственное влияние на жизнедеятельность человека.

Эти гормоны регулируют:

- обмен веществ;
- работу сердечно-сосудистой системы (влияют на частоту сердечных сокращений и артериальное давление);
- температуру тела;
- развитие и рост;
- настроение и др.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Факторы риска нарушения работы щитовидной железы

- 1 Пол. Риск развития заболеваний щитовидной железы у женщин в 5-7 раз выше, чем у мужчин.
- 2 Возраст. У людей старше 50 лет повышен риск развития заболеваний щитовидной железы.
- 3 Курение. Сигареты содержат тиоцианаты – вещества, угнетающие работу щитовидной железы.
- 4 Передозировка йода или недостаток йода. Самостоятельное назначение препаратов или БАДов, содержащих йод, увеличивает риск гиперфункции щитовидной железы. Дефицит йода в пище увеличивает риск развития недостаточной работы щитовидной железы.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Заболевания щитовидной железы

Существует множество заболеваний щитовидной железы:

Гипотиреоз – это недостаток гормонов щитовидной железы.

Симптомы: усталость, увеличение веса, депрессия, запоры, сухость кожи (чаще всего вызвано: аутоиммунным тиреоидитом, онкологическими заболеваниями щитовидной железы или гипопифиза, тяжелым йодным дефицитом, хирургическим удалением щитовидной железы, и др.).



Гипертиреоз –

это избыток гормонов щитовидной железы.

Симптомы: потеря веса при повышенном аппетите, учащенное сердцебиение, тревожность, дрожь, потливость (чаще всего вызвано: Базедовой болезнью, болезнью Грейвса (диффузный токсический зоб), тиреоидитами, избыточным потреблением йода и др.).



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

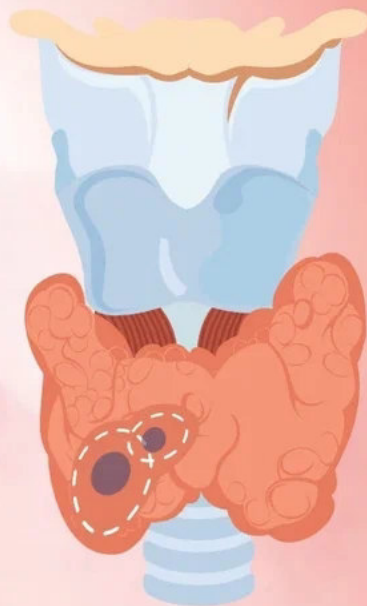


Заболевания щитовидной железы

Узлы щитовидной железы — это изменение щитовидной железы, при котором обнаруживается участок с измененной тканью.

Симптомы: чувство давления в области шеи, (особенно в положении лежа), затрудненное дыхание (вплоть до приступов удушья), сухой кашель, затрудненное глотание и др.

Возможно и бессимптомное течение заболевания (встречаются при следующих состояниях: диффузно-узловой зоб, кисты щитовидной железы, доброкачественные новообразования щитовидной железы, злокачественные новообразования щитовидной железы).



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



«Профилактика заболеваний щитовидной железы»

- сбалансированное питание;
- ежедневная физическая активность;
- отказ от вредных привычек;
- соблюдение режима дня (труда, отдыха, сна);
- профилактика хронического стресса;
- ежегодное прохождение профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.

Когда стоит проверить щитовидную железу?

- если есть симптомы гипо-/гипертиреоза;
- при планировании беременности;
- людям старше 60 лет (риск скрытого гипотиреоза);
- при аутоиммунных болезнях (диабет 1 типа, ревматоидный артрит).



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ

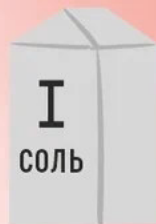


8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Интересные факты

- ✓ Формирование щитовидной железы у плода начинается на 3-4 неделе внутриутробного развития.
- ✓ Гормоны щитовидной железы синтезируются на основе йода.
- ✓ Йод самостоятельно не синтезируется в организме, потому его основным источником являются продукты питания (йодированная соль, морская рыба и морепродукты, морская капуста, запеченный картофель, чернослив и др.). Ежедневная норма потребления йода - 120-150 мкг.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



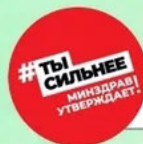
25 мая - Всемирный день щитовидной железы



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



**ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

